

<b>CM1</b>		Date		
<b>Domaine disciplinaire</b>		<b>Athlétisme : endurance.</b>		
		<b>Séance 3</b>		
<b>Objectif général</b>	S'entraîner à réussir à coup sûr son meilleur contrat.			
<b>Compétences visées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de courir à sa vitesse, indépendamment des autres</li> <li>• Accepter de poursuivre son effort malgré un état peu habituel : essoufflement et sudation</li> <li>• Savoir qu'il faut courir à allure modérée pour courir longtemps</li> <li>• Être capable de doser et de répartir son effort pour courir longtemps</li> </ul>			
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sifflet</li> <li>• plots</li> <li>• feuilles de résultats.</li> </ul>			
<b>Déroulement</b>		<b>Organisation</b>	<b>Durée</b>	<b>Observations</b>
<b>Consignes</b> Vous allez refaire votre meilleur contrat sans marcher ni vous arrêter.		terrain de l'école. classe entière	30 mn	
<b>Prolongement</b>		Repousser ses limites : battre son record de distance parcourue sans s'arrêter et sans marcher.		